

## COVID-19 की रोकथाम के लिए अपील

1. COVID-19 मुख्य रूप से श्वसन बूंदों के माध्यम से फैलता है। संपर्क के माध्यम से वायरस को संप्रेषित से किया जा सकता है।
2. COVID-19 के सबसे सामान्य लक्षणों में बुखार, अस्वस्थता, सूखी खांसी और सांस की तकलीफ शामिल हैं। अन्य लक्षणों में नाक का बंद होना, सिरदर्द, आँखों में परेशानी, गले में खराश, दस्त, स्वाद या गंध में कमी, त्वचा पर चकत्ते या हाथ तथा पैर की उंगलियों में चकत्ते पड़ना शामिल हैं।
3. कुछ लोग संक्रमित हो जाते हैं लेकिन बहुत ही हल्के या अविशिष्ट लक्षण होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, लगभग 20% मामलों में सांस लेने में कठिनाई के साथ बीमारी की गंभीरता हो सकती है।
4. अधिक उम्र के लोग या अंतर्निहित बीमारियां (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, या कैंसर) जैसी गंभीर स्थिति में बीमारी बढ़ने का अधिक खतरा है।
5. हर समय पूर्ण व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखना संक्रमण और समुदाय में बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।
6. व्यक्ति को हाथ की स्वच्छता का अक्सर ध्यान रखना चाहिए, विशेषकर मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले, सार्वजनिक वस्तुओं जैसे कि हैंड्रिल या दरवाजों के हैंडल को छूने के बाद, या जब खांसी या छींकने के बाद श्वसन बूंदों से हाथ दूषित होते हैं।
7. जनता को सामाजिक संपर्क और भोजन के लिए बाहर जाने से बचना चाहिए। जब उन्हें बाहर जाने की आवश्यकता हो तो उन्हें सर्जिकल मास्क लगाना चाहिए और कड़े हाथ की स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।
8. घरेलू वातावरण की स्वच्छता के लिए, जनता को सलाह दी जाती है कि वे ड्रेनेज पाइप का रख रखाव ठीक रखें, नियमित रूप से ड्रेन आउटलेट्स (यू-ट्रैप्स) में पानी डालें और जब उपयोग में न हों तो सभी फ्लोर ड्रेनेज के ढक्कन को बंद कर दें। शौचालय का उपयोग करने के बाद, क्रीटाणुओं को फैलने से बचाने के लिए फ्लश करने से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे रखना चाहिए।
9. सरकार ने नवीनतम जानकारी हेतु जनता की मदद करने के लिए COVID-19 के संक्रमण और स्वास्थ्य पर सलाह और विभिन्न पर नवीनतम समाचारों की घोषणा करने के लिए "COVID-19 थीमैटिक वेबसाइट" ([www.coronavirus.gov.hk](http://www.coronavirus.gov.hk)) वेबसाइट लॉन्च की है।
10. नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए जातीय अल्पसंख्यकों की सुविधा हेतु वेबसाइट की मुख्य सामग्री को नौ विभिन्न भाषाओं में अनुवादित किया गया है।
11. हमें COVID-19 महामारी का मुकाबला करने के लिए हाथ मिलाना चाहिए या साथ आ जाना चाहिये।